

FSB8261P
10/09

Gebruiksaanwijzing
Bedienungsanleitung
User manual
Mode d’emploi

INHOUDSOPGAVE

INHALTSVERZEICHNIS

TABLE OF CONTENTS

SOMMAIRE

De foto's dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.
Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.
The photos are as illustration. Subject to change.
Les photos n'ont qu'une valeur illustratives et sont sujettes à modifications

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

1. Dit apparaat is geen speelgoed en dient alleen gebruikt te worden voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Lees de onderstaande voorschriften zorgvuldig door voordat u dit apparaat in gebruik neemt.
2. Gebruik het apparaat niet indien de stekker, het snoer of andere onderdelen beschadigd zijn.
3. Indien het netsnoer beschadigd is, moet u het laten vervangen door Van den Berg Products, een door Van den Berg Products geautoriseerd servicecentrum of personen met vergelijkbare kwalificaties om gevaar te voorkomen.
4. Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (waaronder kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
5. Houd uw kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
6. Raadpleeg altijd eerst uw arts voordat u dit apparaat of andere fitnessapparaten in gebruik neemt.
7. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van fitnessapparatuur. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicsschoenen.
8. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn of druk op uw gewrichten voelt.
9. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door de importeur worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
10. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigd of kapot is.
11. Let in het bijzonder op de reactie van uw lichaam na gebruik. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
12. Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het nooit buiten.
13. Gebruik geen onderdelen die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
14. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van dit fitnessapparaat bevinden.
15. Wij adviseren gehandicapte of mindervalide personen dit apparaat alleen te gebruiken in bijzijn van gekwalificeerde begeleiders.
16. Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
17. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 100 kg.
18. Plaats het apparaat op een stabiele en vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat op de plaats waar u het apparaat neerzet openingen van warmte- of ventilatiebronnen NIET geblokkeerd worden.
19. Alle personen die de Mini Bike gebruiken dienen op de hoogte te zijn gebracht van de waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen.
20. Zorg ervoor dat u aan alle kanten rondom het apparaat 1M ruimte heeft zodat u ongehinderd kunt trainen.
21. Draai u niet om terwijl u op het apparaat aan het trainen bent. Kijk altijd recht voor u uit.
22. Wij raden u aan een mat onder het apparaat te leggen om mogelijke schade aan de vloer te voorkomen.

WAARSCHUWING

Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Lees de gehele gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u met de training begint. Wij zijn in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld. Bewaar deze instructies zorgvuldig. Letsel kan ontstaan door incorrect of

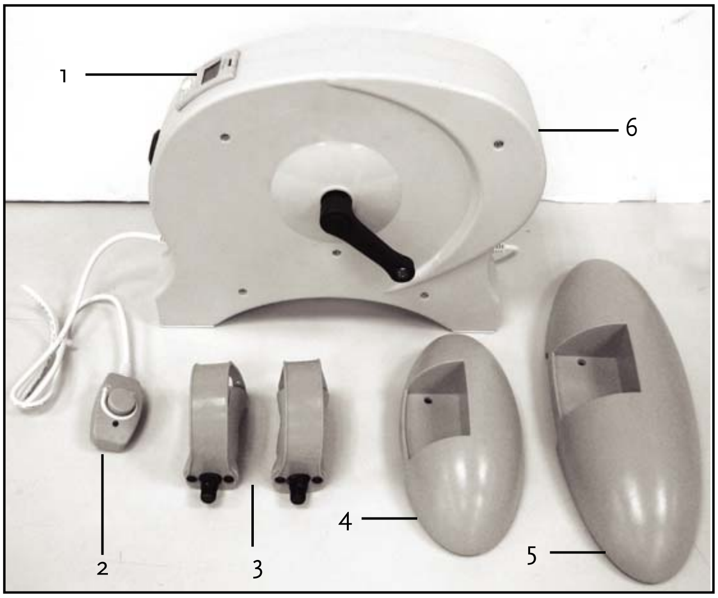
buitensporig gebruik. Let op: het maximale toelaatbare gewicht op dit apparaat is 100 kg. De gebruiksaanwijzing is samengesteld om het monteren van dit apparaat eenvoudiger te maken en tevens het juiste gebruik uit te leggen. Zorg ervoor dat u de handleiding uitvoerig leest. Om u zelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage en gebruik over te gaan, eerst de overzichtstekening nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen. Bekijk de onderdelenlijst om te verifiëren welke onderdelen aanwezig zijn. Voor montage verwijzen wij naar de volgende pagina's.

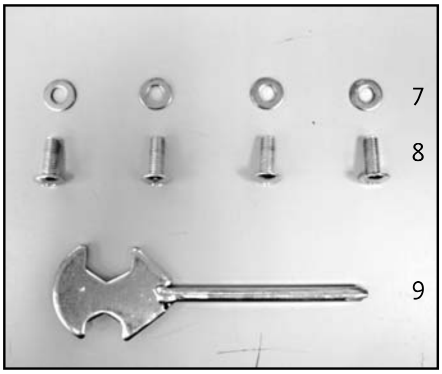
ONDERHOUD EN GEBRUIK

Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd.

- Het apparaat dient regelmatig nagekeken te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Dit betekent ook dat men regelmatig dient te kijken of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren geconstateerd worden en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient het apparaat direct buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Let op! U dient geen sigaretten, vuur e.d. te gebruiken in de buurt van het apparaat, daar sommige kunststof onderdelen brandbaar zijn.
- Gebruik het apparaat niet voor een hete kachel en/of open haard.

HET PRODUKT



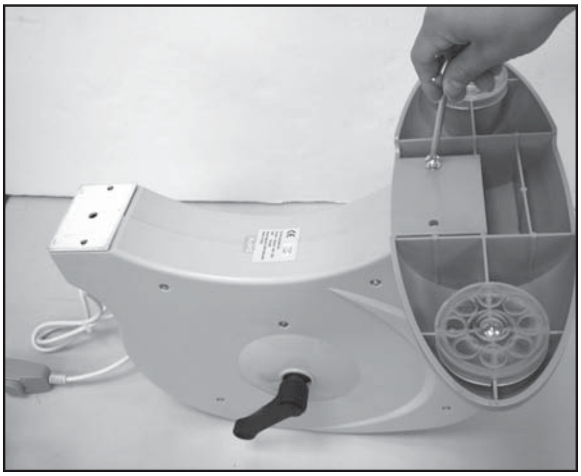


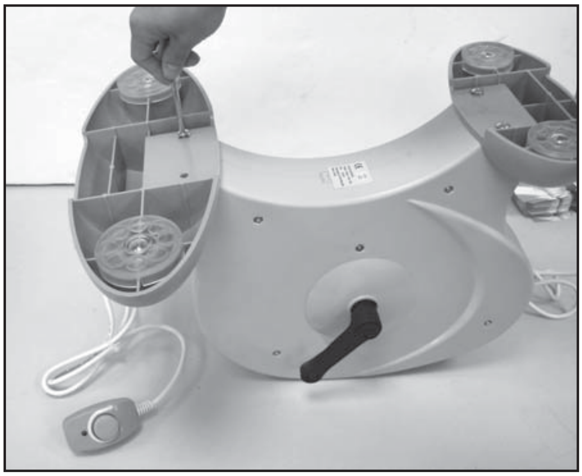
ONDERDELENLIJST

1. Computer
2. Regelaar
3. Pedalen
4. Voorste voet
5. Achterste voet
6. Basiseenheid
7. Platte ringen
8. Bouten
9. Gereedschap

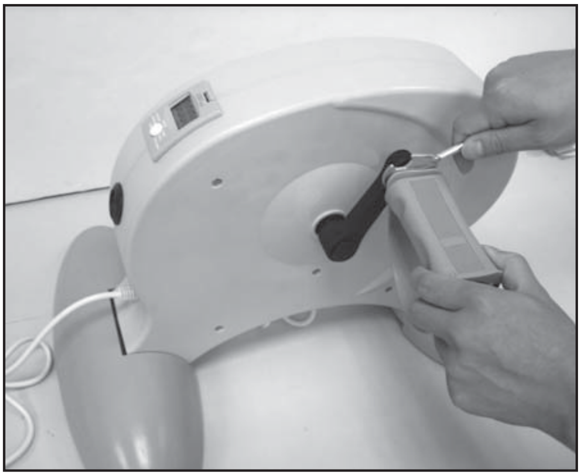
MONTAGE

Stap 1:
Bevestig de voorste en achterste voet zoals in de afbeeldingen weergegeven met behulp van bouten (8) en platte ringen (7) aan de basiseenheid (6).





Stap 2:
Bevestig het linker en rechter pedaal (3) zoals in de afbeelding weergegeven wordt. **Let op: draai het linkerpedaal tegen de wijzers van de klok in vast en het rechterpedaal met de wijzers van de klok mee.** Let daarbij op de markeringen L en R op de pedalen (links en rechts).





Draai alle bouten goed aan.

SERVICEFORMULIER

Vult u onderstaand serviceformulier zo volledig en duidelijk mogelijk in. Aan de hand van het door u ingevulde serviceformulier zullen wij zo spoedig mogelijk contact met u opnemen.

HET PRODUCT

Artikelnummer: FSB8261P

Artikelomschrijving: Powerpeak Mini Bike

Winkel van aankoop:..

Aankoopdatum (zoals op de aankoopbon):..

UW GEGEVENS

Naam:..

Adres:..

Postcode:..

Woonplaats:..

Telefoon:..

E-mail:..

OMSCHRIJVING VAN HET PROBLEEM

....

....

....

....

....

....

Dit formulier kunt u, samen met de aankoopbon sturen naar:
Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
of faxen naar: 024 - 345 44 29
Servicenummer 0900 - 519 5190 (15 ct. per minuut)
Accessoires en delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn vallen niet binnen deze garantie.
Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl

LET OP: EEN SERVICEFORMULIER WAARBIJ HET AANKOOPBEWIJS ONTBREEKT KAN HELAAS NIET IN BEHANDELING WORDEN GENOMEN.

COMPUTERBEVELEN

1. Druk voor het inschakelen van de computer de MODE-toets in of draai aan de pedalen. De computer schakelt zich automatisch uit, wanneer gedurende 4 minuten de MODE-toets niet ingedrukt is geweest of de pedalen niet aangeraakt zijn.
2. Specificaties:

- Scan (S): alle waardes worden in intervallen van 5 seconden afwisselend getoond.
- Calories (CAL): toont de tot dan toe verbruikte calorieën.
- Timer (TMR): toont de actuele trainingstijd.
- Distance (KM): toont de actueel afgelegde trainingsafstand.
- Cycling Times (REPS): toont het aantal actueel gemaakte draaibewegingen.
- Total Cycling Times (T-REPS): toont het aantal totaal gemaakte draaibewegingen.

Let u er alstublieft op dat de door de computer aangegeven waarden, alleen ter informatie zijn en niet voor medische doeleinden gebruikt dienen te worden.

3. Door het indrukken van de MODE-toets worden de volgende waarden na elkaar getoond:

CAL (calorieën)
SCAN (alle waardes worden in intervallen van 5 seconden afwisselend getoond)
TMR (actuele trainingstijd)
KM (actuele Trainingsafstand)
REPS (aantal actueel gemaakte draaibewegingen)
T-REPS (aantal totaal gemaakte draaibewegingen)
CAL (aantal actueel verbruikte calorieën)

4. Waarden op nul terugzetten (RESET): houd de MODE-toets 4 seconden lang ingedrukt om alle waarden op 0 terug te zetten. Met uitzondering van het totaal aantal gemaakte draaibewegingen (T-REPS), worden alle waarden op 0 gezet. U kunt de waarde van de T-REPS ook op 0 terugzetten, door deze specificatie te selecteren en vervolgens de MODE-toets 4 seconden lang ingedrukt te houden.



Stroomvoorziening computer
Op de achterkant van de computer bevindt zich het batterijvak. Neem de afdekking weg en plaats 1 (of 2) cel batterij(en) (LR44) in het vak. Let op de polen bij het plaatsen van de batterij(en) en op een goed contact tussen batterij(en) en batterijlipjes. Indien de informatie op het display onleesbaar, onduidelijk of onvolledig is, neem de batterij(en) dan gedurende 15 seconden uit het batterijvak en plaats het weer terug.

STROOMVOORZIENING MINI BIKE

Neem de onderstaande voorschriften t.b.v. de stroomvoorziening en netkabel in acht om kortsluiting en elektrische schokken te voorkomen.

- De mini bike wordt van stroom voorzien. Plaats de stekker altijd in een geaard stopcontact. Wij raden u aan geen andere elektrische apparaten op hetzelfde stopcontact aan te sluiten, wanneer u de mini bike in gebruik heeft. Dit kan tot beschadigingen van de computer en motor leiden. In dit geval kun u ook geen aanspraak maken op de garantie.
- Zorg ervoor dat u de stekker goed in het stopcontact plaatst.
- Neem altijd de stekker uit het stopcontact indien u het apparaat niet in gebruik heeft, wanneer u het reinigt, wanneer u het onderhoudt of opbouwt om kans op elektrische schokken te voorkomen. Laat het apparaat nooit onbeheerd achter, zolang het aangesloten is op het elektriciteitsnet. Trek de stekker niet aan de stroomkabel uit het stopcontact. Om de stekker uit het stopcontact te nemen, pakt u de stekker en trekt u deze voorzichtig uit het stopcontact.
- Draai de regelaar in de OFF-positie en neem vervolgens de stekker uit het stopcontact om het apparaat uit te schakelen.
- Wanneer u een beschadiging aan de stroomkabel constateert, dient u in geen geval op het apparaat te trainen en dient u er zorg voor te dragen dat de stroomkabel wordt vervangen.
- Let erop dat de stroomkabel, op welke manier dan ook, ingeklemd wordt.
- Verdraai de stroomkabel nooit en zorg ervoor dat er nooit knopen in komen.

GEBRUIK VAN DE MINI BIKE

Belangrijk! Plaats het apparaat op een stabiele en vlakke ondergrond. Wij raden u aan een mat onder het apparaat te leggen om mogelijke schade aan de vloer te voorkomen

1. Draai aan de regelaar (2) om de Mini Bike in te schakelen en stel de gewenste snelheid in.
2. Onder omstandigheden kan het voorkomen, dat de pedalen vanwege plotselinge en/of sterke belasting blokkeren. Stop dan met het gebruik van het apparaat, schakel het uit en schakel het, na even gewacht te hebben, weer in.

Opmerking: na 15 minuten schakelt de Mini Bike zich automatisch uit. U kunt de training voortzetten door het apparaat kort uit- en vervolgens weer aan te zetten.



BELANGRIJK TRAININGSADVIES

- Alvorens met training te beginnen, moet u door een arts laten bepalen in welke mate een training met dit toestel aangewezen is voor u. Een onjuiste of te grote training kan tot schade aan de gezondheid leiden.
- Vermijd een overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke activiteiten.
- Dertig minuten voor en na de training mag men geen voedsel tot zich nemen.
- Controleer tijdens de training of u gelijkmatig en rustig ademt. Om blessures te vermijden, moet u zich altijd goed opwarmen voor de training en afkoelen na de training. Gebruik de oefeningen die beschreven zijn in deze handleiding.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training genoeg drinkt. Denk erom dat u door de lichamelijke belasting meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag zult moeten drinken. De drank die u inneemt moet op kamertemperatuur zijn.
- Draag gemakkelijk zittende kledij terwijl u het fitnesstoestel gebruikt en draag bij voorkeur sport- of aerobicschoenen. Vermijd wijde kledingstukken; deze kunnen immers in de bewegende onderdelen van het toestel vastraken.

OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN

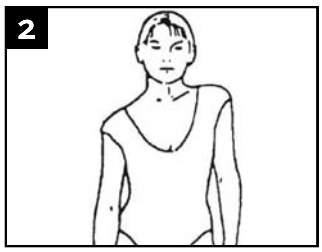
Een succesvolle trainingssessie begint met opwarmoefeningen en eindigt met oefeningen om af te koelen en te ontspannen. Deze opwarmoefeningen bereiden uw lichaam voor op de navolgende eisen die u eraan gaat stellen. De afkoel- / ontspanningsperiode na de trainingsessie zorgt ervoor dat u geen spierklachten krijgt na de training. Let alstublieft op de volgende punten:

- Warm elke spiergroep die u in de trainingssessie gaat gebruiken 5-10 minuten op. De rekoefeningen zijn goed uitgevoerd als u een comfortabele spanning voelt in de betreffende spier.
- Snelheid speelt geen rol tijdens de rekoefeningen. Snelle en plotselinge bewegingen moeten vermeden worden.

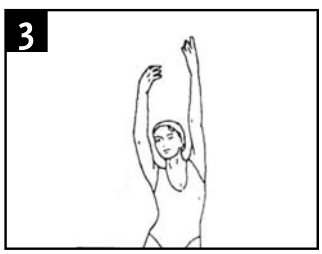
Nekoefeningen (1)
Buig uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst in een halve cirkel en draai dan uw hoofd naar links. U voelt de weer de comfortabele spanning in uw nek.



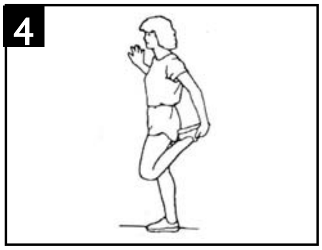
Oefeningen voor het schoudergebied (2)
Hef de linker- en rechterschouder afwisselend op of hef ze beide tegelijk op.



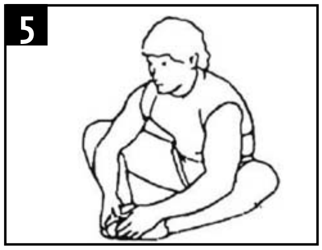
Rekoefeningen voor de armen (3)
Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker en rechter zijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.



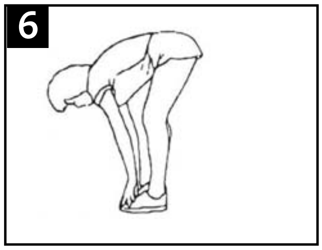
Oefeningen voor de dijen (4)
Ondersteun uzelf door uw hand op de muur te plaatsen. Reik naar beneden achter u en trek uw linker- of rechtervoet op, zo dicht mogelijk tegen uw billen. Voel een comfortabele spanning in de voorkant van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



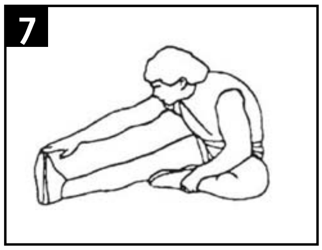
Binnenkant dijbeen (5)
Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieën naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw kruis toe. Druk hierna uw knieën voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



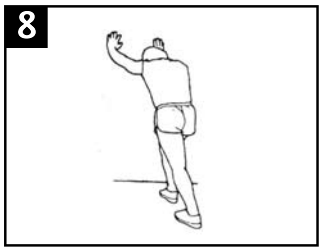
Tenen aanraken (6)
Buig uw lichaam langzaam naar voren en probeer uw voeten met uw handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Knie oefeningen (7)
Ga op de vloer zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en plaats uw voet op uw rechterdijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter arm. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Oefeningen voor kuiten / achillespees (8)
Plaats beide handen tegen de muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linkerbeen naar achteren en wissel dit af met uw rechterbeen. Dit rekt de achterkant van uw benen uit. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



OEFENINGEN

Wij raden u voor dit apparaat de hier onderstaande grondoefeningen aan. U kunt met uw rug op de grond liggend of op een stoel zittend, uw benen trainen. Plaats de Mini Bike op de grond of op een tafel om uw armen te trainen.





RICHTLIJNEN INZAKE AFVALVERWIJDERING

Voor het van de hand doen van batterijen zijn er speciale containers in gespecialiseerde batterijwinkels en ook op gemeentelijke inzamelpunten. Batterijen behoren niet tot het huisvuil. Als u de materialen van de hand wilt doen, doe het dan volgens lokale regelingen. Raadpleeg uw gemeente voor meer informatie.



TECHNISCHE GEGEVENS

Modelnummer	FSB8261P
Vermogen	80W
Nominale spanning	230V
Nominale frequentie	50Hz

Powerpeak is een gedeponeerde merknaam van :
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Nederland
www.vdbergproducts.com

GARANTIEBEWIJS

Dit garantiebewijs dekt uw product voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van aankoop op defecten aan het product, op voorwaarde dat u het product correct heeft gebruikt zoals omschreven in de gebruiksaanwijzing.

Gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen van derden, vallen niet onder de garantie.

De garantie geldt niet voor de bijgeleverde accessoires, en andere delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl

Dit product is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik. Schade en/of storingen door bedrijfsmatig gebruik worden uitgesloten van garantie.

U kunt gebruik maken van de garantie indien:
• Het product volgens de gebruiksaanwijzing is gebruikt;
• U in het bezit bent van een geldig origineel aankoopbewijs welke niet is veranderd of onleesbaar gemaakt;
• Het serviceformulier duidelijk en compleet is ingevuld;
• Er geen ingrepen zijn verricht door niet bevoegde personen of werkplaatsen;
• De schade aan het product niet is te wijten aan een oorzaak vreemd aan het apparaat, zoals: brandschade, waterschade, transportschade, atmosferische ontladingen of verkeerd of onvoldoende onderhoud.

Mocht ondanks onze zorgvuldige kwaliteitscontrole uw product niet goed functioneren, dan kunt u een beroep doen op onze service. Om een beroep te doen op onze service, verzoeken wij u om een duidelijk ingevuld serviceformulier, inclusief aankoopbon, naar ons op te sturen. Het serviceformulier kunt u verderop in de deze gebruiksaanwijzing vinden.

Om ongerief te voorkomen, raden wij u aan de gebruiksaanwijzing zorgvuldig na te lezen alvorens u tot ons te wenden.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

1. Dieses Gerät ist kein Spielzeug und darf nur zu den in dieser Gebrauchsanweisung genannten Zwecken verwendet werden. Lesen Sie nachstehende Vorschriften sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen.
2. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn der Netzstecker, das Netzkabel oder ein anderes Teil des Geräts defekt oder beschädigt ist.
3. Ist das Netzkabel defekt, darf es nur von einem Van den Berg Products oder einer von Van den Berg Products autorisierten Werkstatt durch ein Original-Ersatzkabel ausgetauscht werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
4. Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
5. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
6. Konsultieren Sie immer erst Ihren Hausarzt, bevor Sie auf diesem oder irgendeinem anderen Fitnessgerät zu trainieren beginnen.
7. Tragen Sie immer schützende und bequemen Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
8. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren.
9. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Importeur empfohlen und mitgeliefert werden.
10. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
11. Achten Sie vor allem darauf, wie ihr Körper auf das Training reagiert. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, legen Sie sich auf den Boden, und stehen Sie erst wieder auf, wenn Sie sich wieder besser fühlen.
12. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund.
13. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen werden.
14. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden.
15. Wir raten behinderten Personen, dieses Gerät nur im Beisein von qualifizierten Betreuern zu benutzen.
16. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
17. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 100 kg.
18. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Suchen Sie den Stellplatz so aus, dass keine Öffnungen von Heiz- oder Belüftungsschächten blockiert werden.
19. Stellen Sie sicher, dass alle Personen die das Mini-Bike benutzen, über die Bedienung und Warnhinweise informiert sind.
20. Sorgen Sie dafür, dass Sie um das Gerät zu allen Seiten etwa 1 Meter Platz haben, um ungehindert trainieren zu können.
21. Drehen Sie sich nicht um, während Sie auf dem Gerät trainieren. Schauen Sie immer in Schrittrichtung nach vorne.
22. Wir empfehlen Ihnen, eine rutschfeste Unterlage, wie z.B. eine Gummimatte o.ä. unter das Trainingsgerät zu legen, um mögliche Schäden am Boden zu vermeiden.

WARNUNG

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerat beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen.

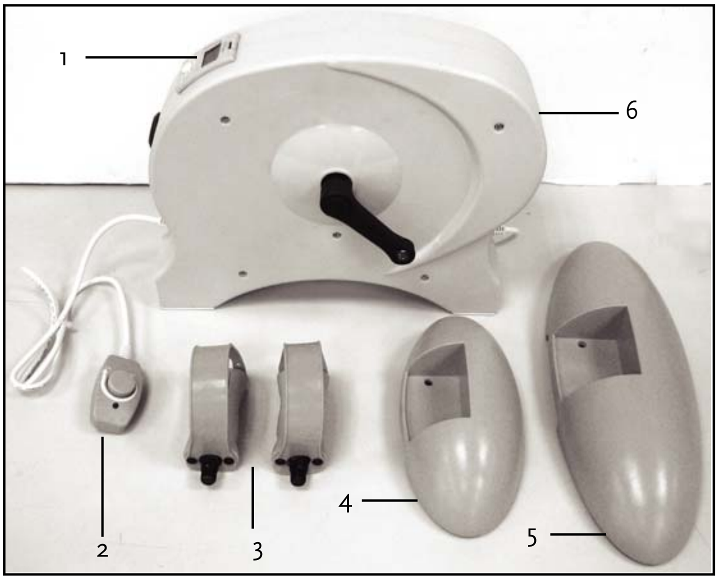
Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Lesen Sie sich die ganze Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden. Heben Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Nicht sach- oder zweckgemäße Verwendung kann zu Verletzungen führen. Beachten Sie: das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 100kg.
Diese Gebrauchsanweisung dient dazu, Ihnen die Montage des Geräts zu erleichtern und Ihnen außerdem dessen richtige Benutzung zu erläutern. Lesen Sie sich diese Gebrauchsanweisung daher sorgfältig durch. Um mit den Zubehörteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen. Überprüfen Sie anhand der Zubehörliste, ob alle Zubehörteile vorhanden sind. Näheres zur Montage erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

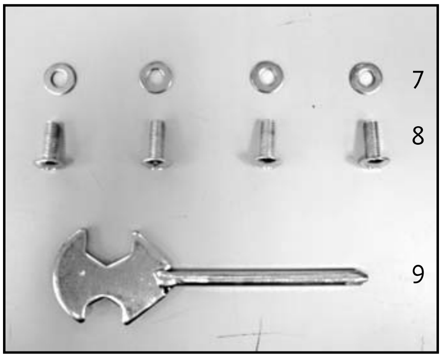
WARTUNG UND BENUTZUNG

Beraten Sie sich vor Beginn der Übungen zunächst mit Ihrem Arzt. Ein häufiges und anstrengendes Trainingsprogramm muss zunächst von Ihrem Hausarzt genehmigt werden.

- Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben und Muttern gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
- Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unrepariertem Zustand nicht mehr verwendet werden.
- Achtung! Rauchen bzw. Offenes Feuer in der Nähe eines heißen Ofens bzw. eines offenen Kamins.
- Wenn Sie gegen Kunststoff allergisch sind, sollten Sie zunächst Ihren Arzt fragen, bevor Sie das Gerät verwenden.

DAS PRODUKT



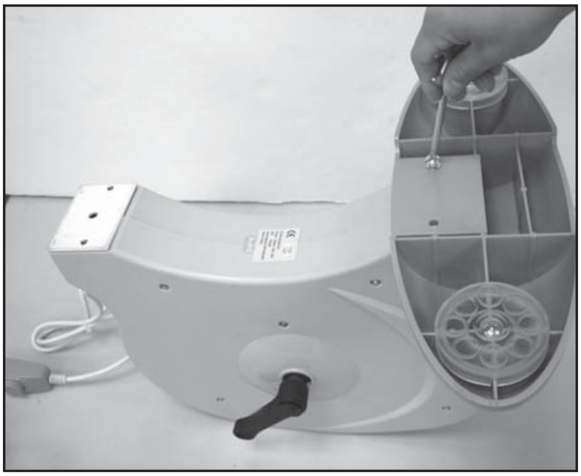
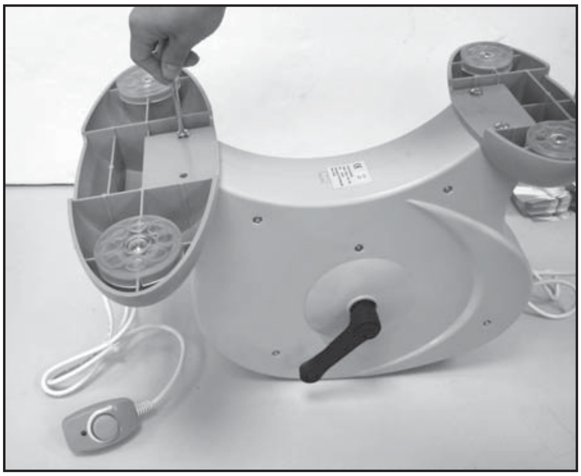


LISTE DER EINZELTEILE

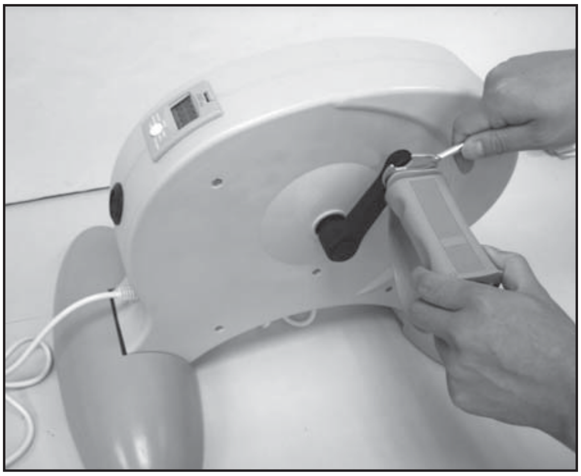
1. Computer
2. Regler
3. Pedale
4. Vorderer Standfuß
5. Hinterer Standfuß
6. Hauptelement
7. Unterlegscheibe
8. Bolzen
9. Werkzeug

MONTAGE

Schritt 1:
Befestigen Sie den vorderen und den hinteren Standfuß wie in der Abbildung dargestellt mithilfe von Bolzen (8) und Unterlegscheiben (7) am Hauptelement (6).

Schritt 2:
Befestigen Sie das linke und das rechte Pedal (3) wie in der Abbildung dargestellt and den Kurbelarmen. **ACHTUNG: das rechte Pedal im Uhrzeigersinn festdrehen und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn festdrehen.** Beachten Sie dabei die Markierungen (L&R) an den Pedalen.




Ziehen Sie alle Bolzen fest an.

SERVICEFORMULAR

Undeutlich oder unvollständig ausgefüllte Serviceformulare können von uns leider NICHT bearbeitet werden. Füllen Sie deshalb das Serviceformular immer so deutlich und vollständig wie möglich aus!

DAS PRODUKT:

Artikelnummer: FSB8261P

Artikelumschreibung: Powerpeak Mini Bike

Geschäft, in dem der Ankauf getätigt wurde:...

Ankaufsdatum (wie auf der Kaufquittung):...

IHRE DATEN

Name:...

Adresse:...

PLZ:...

Ort:..

Telefon:..

E-Mail:...

UMSCHREIBUNG DES PROBLEMS

....

....

....

....

....

....

....

Dieses Formular können Sie zusammen mit der Kaufquittung senden an:
Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
NL-6641 TK Beuningen
Niederlande
oder faxen an: 02151 – 78 18 638
Service Hot Line: 0180 - 519519 0 (0,14 € /Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 € /Min.)
Zubehör und Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen, fallen nicht unter diese Garantie. Wenn Sie diese nachbestellen möchten, können Sie dies via www.muppa.de

ACHTUNG: EIN SERVICEFORMULAR, DEM KEINE KAUFQUITTUNG BEIGELEGT WURDE, KANN LEIDER NICHT BEARBEITET WERDEN.

COMPUTERKOMMANDOS

1. Drücken Sie zum Eischalten des Computers die MODE-Taste oder betätigen Sie die Pedale. Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn 4 Minuten land weder die MODE-Taste gedrückt noch ein Pedal betätigt wurde.
2. Anzeige des Computers:
- Scan (S): alle Werte werden in Intervallen von 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.
- Calories (CAL): zeigt die bisher verbrauchten Kalorien an.
- Timer (TMR): zeigt die aktuelle Trainingszeit an.
- Distance (KM): zeigt die aktuell zurückgelegte Trainingsdistanz an.
- Cycling Times (REPS): zeigt die Anzahl der aktuell zurückgelegten Schritte an.
- Total Cycling Times (T-REPS): zeigt die Anzahl der insgesamt zurückgelegten Schritte an.

Bitte beachten Sie, dass die vom Computer angezeigten werte nur zur Information dienen und nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden dürfen.

3. Durch das Drücken der MODE-Taste werden nacheinander die folgenden Werte angezeigt:

CAL (Kalorien)
SCAN (automatischer Anzeigenwechsel in 5-Sekundenintervallen)
TMR (aktuelle Trainingszeit)
KM (aktuelle Trainingsdistanz)
REPS (Anzahl der aktuell zurückgelegten Schritte)
T-REPS (Anzahl der insgesamt zurückgelegten Schritte)
CAL (Anzahl der aktuell verbrauchten Kalorien)

4. Werte auf NULL zurücksetzen (RESET): Halten Sie die MODE-Taste vier Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf NULL zurückzusetzen. Mit Ausnahme des Wertens für die insgesamt zurückgelegten Schritte (T-REPS), werden alle Werte auf NULL zurückgesetzt. Sie können auch den Wert für T-REPS auf NULL zurücksetzen, indem Sie diesen Wert über die Mode-Taste im Display ansteuern und anschließend die MODE-Taste 4 Sekunden lang gedrückt halten.



Stromversorgung des Computers:
Auf der Rückseite des Computers befindet sich das Batteriefach. Öffnen Sie die Abdeckung und setzen Sie 1 (oder 2) Zellknopfbatterie (n) (LR44) ein. Achten Sie auf die richtige Polung und ausreichenden Kontakt mit den Batteriefedern. Sollte die Anzeige unleserlich sein oder einzelne Segmente der Ziffern fehlen, entnehmen Sie bitte die Batterie(n) für ca. 15 Sek., und setzen Sie sie dann wieder ein.

STROMVERSORGUNG DES MINI BIKES

Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise zur Stromversorgung und zum Netzkabel, um Kurzschlüsse und elektrische Schläge zu vermeiden.

- Das Mini-Bike wird über eine Steckdose mit Strom versorgt. Stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Wir empfehlen Ihnen, keine weiteren Elektrogeräte, z.B. mithilfe einer Mehrfachsteckdose, an diese Steckdose anzuschließen, weil die Elektronik des Computers und der Motor sonst beschädigt werden könnten. In diesem Fall erlischt die Garantie für das Mini Bike.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass der Netzstecker ganz in die Steckdose gesteckt ist und nicht wackelt.
- Ziehen Sie immer den Netzstecker, wenn Sie nicht mit dem Gerät trainieren, wenn Sie es reinigen, warten oder aufbauen, um einen elektrischen Schlag zu vermeiden. Lassen Sie das Mini Bike niemals unbeobachtet, solange er an das Stromnetz angeschlossen ist. Ziehen Sie das Netzkabel immer am Stecker und niemals am Kabel selbst aus der Steckdose.
- Drehen Sie den Regler in die OFF-Position und ziehen Sie den Netzstecker, um das Mini-Bike auszuschalten.
- Wenn Sie eine Beschädigung am Netzkabel feststellen, trainieren Sie keinesfalls mit dem Gerät, und tauschen Sie das beschädigte Kabel vor dem nächsten Training unbedingt aus.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht von irgendwelchen Gegenständen eingeklemmt wird.
- Verdrehen oder verknoten Sie das Netzkabel nicht.

BEDIENUNG DES MINI BIKES

Wichtig! Stellen Sie das Mini-Bike auf einen ebenen und stabilen Untergrund. Wir empfehlen Ihnen, eine rutschfeste Unterlage, wie z.B. eine Gummimatte o.ä., unter das Gerät zu legen, um mögliche Schäden am Fußboden zu vermeiden.

1. Drehen Sie an dem Regler (2), um das Mini Bike einzuschalten und stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit ein.
2. Unter Umständen kann es vorkommen, dass die Pedale aufgrund von plötzlicher und starker Belastung blockieren. Steigen Sie in dem Fall kurz vom Mini Bike ab, schalten Sie ihn aus und nach einen kurzen Moment wieder ein.

Anmerkung: nach 15 Minuten schaltet sich das Mini Bike automatisch ab. Sie können das Training umgehend fortsetzen, wenn Sie das Mini Bike kurz aus- und anschließend wieder anschalten.



WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie schmerzen oder Beschmerzen merken.
- Nehmen Sie 30 Minuten von und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden. Ergänzend können auch Übungen aus einschlägiger Literatur entnommen werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

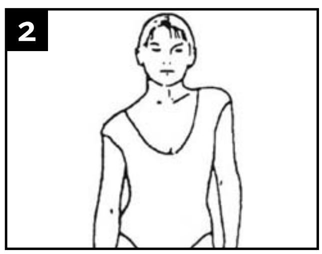
AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm-/Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Nachfolgend finden Sie eine Anleitung für Stretchingübungen zum Auf- und Abwärmen. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:
- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauf Folgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretching-Übungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

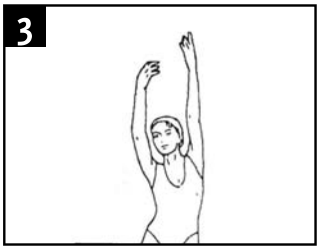
Übungen für den Nacken (1)
Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.



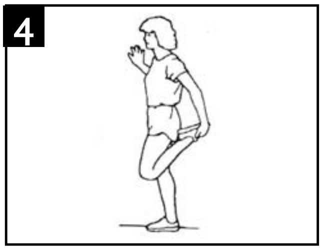
Übungen für die Schulterpartie (2)
Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



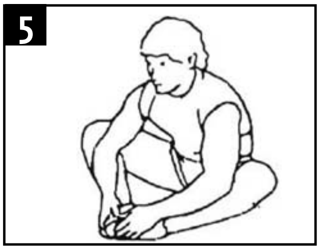
Streckübungen mit den Armen (3)
Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



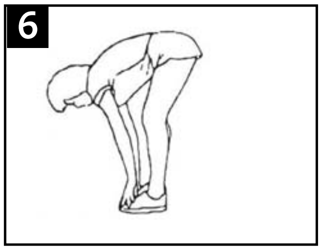
Übungen für die Oberschenkel (4)
Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den Rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



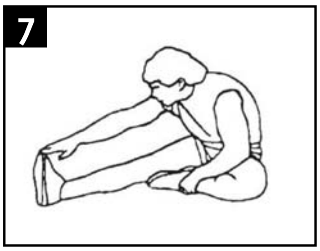
Innenseite Oberschenkel und Beine strecken (5)
Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knien nach außen Zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15mal



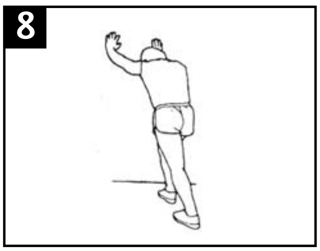
Zehen berühren (6)
Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu Berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15mal.



Übungen für die Kniesehnen (7)
Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15mal.



Übungen für die Waden / Achillessehne (8)
Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15mal für jedes Bein.



ÜBUNGEN

Wir empfehlen Ihnen für das Trainingsgerät die hier beschriebenen Grundübungen: Sie können mit dem Rücken auf dem Boden liegend oder auf einem Stuhl sitzend Ihre Beine trainieren. Stellen Sie das Mini Bike auf den Boden oder auf einen Tisch, um Ihre Arme zu trainieren.





ENTSORGUNGSHINWEISE

Zur sachgerechten Batterie-Entsorgung stehen im batterievertreibenden Handel sowie in den kommunalen Sammelstellen entsprechende Behälter bereit. Batterien gehören nicht in den Hausmüll! Wen Sie sich vom Produkt trennen möchten, entsorgen Sie Ihn zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.



TECHNISCHE DATEN

Modellnummer	FSB8261P
Leistung	80W
Nominale Spannung	230V
Nominale Frequenz	50Hz

Powerpeak ist ein eingetragener Markenname von:

Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Niederlande
www.vdbergproducts.com

GARANTIEBEWEIS

Dieser Garantieschein deckt Ihr Gerät innerhalb eines Zeitraums von 24 Monaten ab dem Datum des Ankaufs bezüglich Defekten an dem Gerät unter der Voraussetzung ab, dass Sie das Gerät in korrekter Weise benutzt haben, wie es in der Gebrauchsanweisung beschrieben steht.

Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche von Dritten auftreten, fallen nicht unter die Garantie.

Die Garantie gilt nicht für das mitgelieferte Zubehör und andere Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen. Ihre diesbezügliche evtl. Nachbestellung können Sie an www.muppa.de richten.

Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt. Schäden und / oder Störungen aufgrund betriebsmäßiger Nutzung werden von der Garantie ausgeschlossen.

Sie können sich auf die Garantie berufen, wenn:

- Das Gerat entsprechend der Gebrauchsanweisung, benutzt worden ist;
- Sie einen gültigen Ankaufsbeweis vorlegen können und dieser nicht auf irgendeine Weise geändert oder unlesbar gemacht wurde;
- Das Serviceformular deutlich und vollständig ausgefüllt wurde;
- Von dazu nicht autorisierten Reparaturwerkstätten oder dazu nicht befugten Personen keine Eingriffe vorgenommen worden sind;
- Der Schaden nicht aufgrund von Fremdeinwirkung auf das Gerät entstanden ist, wie u.a. durch Brandschaden, Wasserschaden, Transportschaden, atmosphärische Entladungen, ungenügende oder falsche Pflege.

Sollte trotz unserer sorgfältigen Qualitätskontrolle Ihr Gerät nicht zufrieden stellend funktionieren, können Sie sich auf unseren Service berufen. Wenn Sie unseren Service in Anspruch nehmen wollen, ersuchen wir Sie, uns ein deutlich ausgefülltes Serviceformular mit der Kaufquittung zu übersenden. Das Serviceformular finden Sie im rückwärtigen Teil dieser Gebrauchsanweisung.

Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, bei etwaigen Problemen erst die Gebrauchsanweisung sorgfältig zu lesen, ehe Sie sich an uns wenden.

SAFETY INSTRUCTIONS

1 This equipment is not a toy and may only operated for the purposes specified in this user manual. Read the following instructions carefully, before you operate the equipment for the first time.
2 Do not use the appliance if the plug, the mains cord or other components are damaged.
3 If the mains cord is damaged, you must have it replaced by Van den Berg Products, a service centre authorised by Van den Berg Products or similarly qualified person in order to avoid a safety hazard.
4 This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction regarding the use of the appliance by a person responsible for their safety.
5 Children are quickly willing in their first enthusiasm to operate the equipment inappropriately. If children receive the permission for the use of the equipment, the children thereby must be under supervision and must be instructed to operate the equipment in the correct way. The equipment may be in no case misused as toy.
6 Always consult your family doctor, before you start exercises on this or any other workout equipment.
7 Always wear protecting and comfortable clothes, if you use the workout equipment. Preferably wear sport or aerobic shoes.
8 If you suddenly feel bad or any trouble occurs, you must immediately stop the exercise. This is also valid if you feel pain or pressure on your joints.
9 Take care that the equipment is installed correctly, before you start to train on it. Make sure that all screws, bolts and nuts are mounted and tightened correctly. Only use accessories, which are recommended and provided by the importer.
10 Do not use a damaged or broken equipment.
11 Most of all pay attention how your body reacts on the training. Dizzinesses are a sign for the fact that you trained too intensively with the equipment. If you feel dizzy, lie on the ground and only stand up if you feel better again.
12 Always use the equipment on a smooth and clean surface.
13 Only use accessories recommended by the manufacturer.
14 Take care that no pointed items are in the direct surroundings of the workout equipment.
15 We suggest handicapped persons to use this equipment only in presence of qualified responsible persons.
16 First the equipment must stop completely, before you are allowed to leave it.
17 The maximum weight on this equipment is 100 kg.
18 Place the equipment a stable and flat surface. Select the position for placing in such a way that no orifices of heating or vent ducts are blocked.
19 Make sure all persons who use the Mini-Bike, are informed about operation and warning notes.
20 Take care that at all sides around the equipment about 1 meter space is left, in order to be able to train unhindered.
21 Do not turn round while you train on the equipment. Always look forward in the direction of the steps.
22 We suggest placing a skid-proof base, e.g. a rubber mat or the like under the workout equipment in order to avoid possible damage to the floor.

WARNING

Consult your family doctor, before you start exercises at this equipment. If you want to train regularly and intensively, you must obtain first the agreement of your physician. Most of all this is valid for persons over 35 as well as for persons with health problems. Carefully read the whole user manual, before you start with the training. We do not take any responsibility for personal injury or physical discomforts, which are caused by the use of this equipment and therefore also cannot made responsible for it. Keep this user manual well. Not appropriate or adequate use can cause injuries. Notice: the maximum weight on this equipment is100 kg.

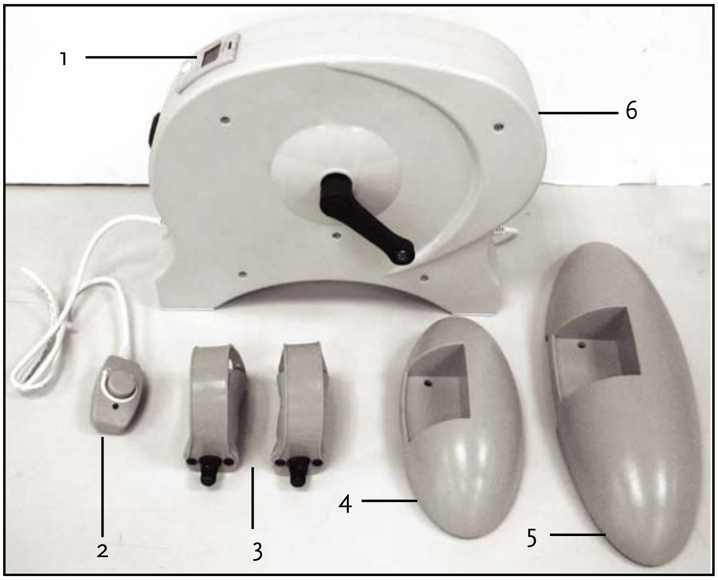
This user manual will help you to ease the installation of the equipment and in addition to explain correct use of it. Therefore read this user manual carefully. In order to become more familiar with the accessories and the equipment, we recommend checking the construction drawing pedantic before mounting. Place all mounting materials clearly on the floor and remove all packaging. Check by means of the related accessory table if all accessories are available. See the next pages for further mounting details.

MAINTENANCE AND USE

Before starting the training first consult your physician. A frequent and arduous training program first must be authorized by your family doctor.

- The equipment must be checked regularly, in order to avoid injuries. That means, that regularly must be checked if screws and nuts are well tightened, or if hair-cracks or sharp edges etc. are existing, which could lead to physical injuries.
- Defective components must be renewed immediately. If this should not be possible, the equipment may not be used anymore if not repaired.
- Caution! Avoid smoking or open fire or the near of a hot oven or an open fireplace.
- If you have an allergy against synthetics, you should first ask your physician, before you use the equipment.

THE PRODUCT



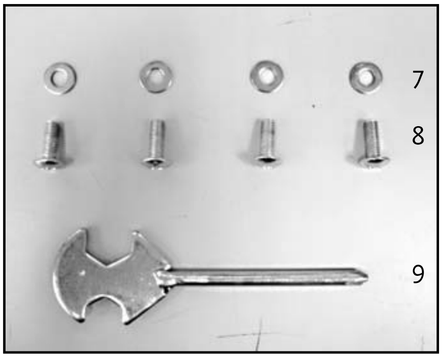
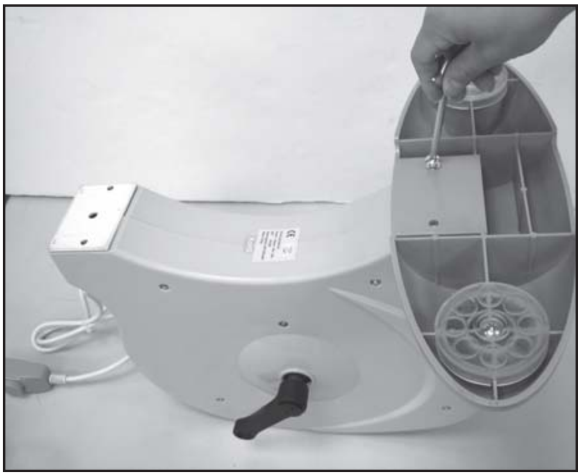


TABLE OF THE COMPONENTS

1 Computer
2 Controller
3 Pedals
4 Front stand
5 Rear stand
6 Main element
7 Washer
8 Bolt
9 Tool

MOUNTING

Step 1:
Fix the front and the rear stand by the means of bolts (8) and washers (7) at the main element (6) as shown in the illustration.




Step 2:
Fix the left and right pedal (3) at the crank arm as shown in the illustration. **ATTENTION: the right pedal should be mounted by turning it clockwise and the left pedal by turning it counter clockwise.** Heed thereby the markings (L&R) at the pedals.




Tighten all bolts firmly.

WARRANTY

Please note we only accept warranties that have been filled out clearly and completely. Kindly check and ensure all details are filled out in the form below in order for use to attend to your complaint as soon as possible.

THE PRODUCT:

Article number: FSB8261P

Article description: Powerpeak Mini Bike

Place of purchase:...

Date of purchase (as per proof of purchase):...

YOUR CONTACT DETAILS:

Name:..

Address:..

Postal code:...

City:...

Telephone:...

E-mail:...

DESCRIPTION OF THE PROBLEM:

....

....

....

....

....

....

Please note we only accept warranties that have been filled out clearly and completely. Kindly check and ensure all details are filled out in the form below in order for use to attend to your complaint as soon as possible.
You can send this form, together with the proof of purchase, to:
Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
NL-6641 TK Beuningen
The Netherlands
Or fax it to: +31 24 - 345 44 29
Accessories and parts of the product that are susceptible to wear and tear are not included in this guarantee. Should you wish to reorder these, please visit www.muppa.nl.

PLEASE NOTE THAT ALL WARRANTIES NEED TO BE ACCOMPANIED BY A VALID PROOF OF PURCHASE IN ORDER TO BE CONSIDERED.

COMPUTER COMMANDS

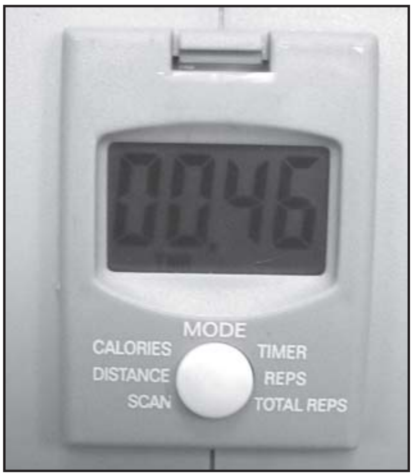
1. Turn on the computer by pressing the MODE button or operate the pedals. The computer turns off automatically, if for 4 minutes neither the MODE button is pressed nor the pedals are operated.
2. Indication of the computer:
- Scan (S): all values are displayed alternating in intervals of 5 seconds.
- Calories (CAL): displays the so far consumed calories.
- Timer (TMR): displays the actual training time.
- Distance (KM): displays the actually traveled training distance.
- Cycling Times (REPS): displays the number of actually traveled steps.
- Total Cycling Times (T-REPS): displays the number of total traveled steps.

Please note that the values displayed by the computer can only be used as information and are not allowed to be used for medical purposes.

3. By the pressing the MODE button the following values are displayed successively:

CAL (Calories)
SCAN (automatic alternating display in intervals of 5 seconds)
TMR (actual training time)
KM (actual training distance)
REPS (number of actually traveled steps)
T-REPS (number of total traveled steps)
CAL (number of the actually consumed calories)

4. Set the values to ZERO (RESET): Hold and press the MODE button for four seconds to reset all values to ZERO. Except the value of total traveled steps (T-REPS) all values will be reset to ZERO. You can also reset the value for T-REPS to ZERO by moving with the MODE button to this value on the display and subsequently hold the MODE button 4 seconds pressed.



Power supply of the computer:

The battery compartment is on the rear of the computer. Open the cover and insert 1 (or 2) button cell(s) (LR44). Observe the correct polarity and sufficient contact with the battery springs. If the indication is illegible or individual segments of the digits are missing, please remove the batter(ies)y for about 15 sec. and insert it again.

POWER SUPPLY FOR THE MINI-BIKE

Please observe the following notes on the power supply and on the power cable in order to avoid short-circuits and electrical shocks.

- The Mini-Bike is supplied with electrical power via a wall socket. Insert the power plug into a grounded wall socket. We suggest not connecting additional electrical appliances to this wall socket, e.g. with assistance of a multiple socket, because otherwise the electronics of the computer and the motor could be damaged. In this case the guarantee for the Mini-Bike will be expired.

- Before each training make sure that the power plug is completely inserted into the wall socket and does not wiggle.

- Always pull the power plug, if you do not use the equipment, if you clean it, maintain or build it up to avoid an electrical shock. Never leave the Mini-Bike unsupervised, as long it is connected to the electric mains. Always pull at the power plug, never pull at the power cord to disconnect the power plug from the wall socket.

- Rotate the controller to the OFF position und pull the power plug to turn off the Mini-Bike.

- If you notice damage at the power cord, do not train under any condition with the equipment and replace absolutely the damaged cord before the next training.

- Pay attention the power cord is not jammed by any objects.

- Do not twist or knot the power cord together.

OPERATION OF THE MINI-BIKE

Important! Place the Mini-Bike on flat and stable surface. We suggest laying a skid-proof pad e.g. a rubber mat or the like, under the equipment in order to avoid possible damages to the floor.

1 Rotate the controller (2) to turn on the Mini-Bike and to adjust the desired speed.

2 Perhaps it can happen that the pedals lock due to sudden and strong load. In this case demount briefly the Mini-Bike, turn it off and turn it on again after a short moment.

Note: after 15 minutes the Mini-Bike turns off automatically. You can continue the training immediately, if you briefly turn the Mini-Bike off and turn it on again afterwards.



IMPORTANT NOTES ABOUT THE TRAINING

- Before you start with training, consult your physician. Ask him which extent of training for you is appropriate. False or excessive training can lead to health hazard.
- Avoid excess load of your body. Do not train, if you are tired or exhausted. If you are not used to work physically, start slowly at the beginning.
- Stop the exercises immediately, if you notice pain.
- Do not eat for 30 minutes before and after training.
- Pay attention to an even and calm respiration during the training.
- To avoid injuries start training with warming up exercises and finish with a cool down phase. Use the exercises described in this guidance. Additional exercises can also be found in the relevant literature.
- Pay attention to the fact that you drink enough during the training. Consider that the recommended drinking amount of about 2 liters per day is increased by physical load. The liquid you drink should have room temperature.
- Use the product only with sport clothes and suitable shoes, which are equipped with a skid-proof sole. Avoid wide clothes, which could be caught by the moving parts of the product.

WARMING UP EXERCISES / STRETCHING / COOL-DOWN

A successful training starts with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. The warming up exercises prepare your body for the following stresses. The cool down/relax phase after the exercises therefore ensures you will have no muscle discomforts and over-worked muscles. Guidance for stretching exercises for warming up and cooling down follows. Thereby pay attention to the following points:

- Warm up carefully each group of muscles for approximately 5 to 10 minutes, which you will stress in the following training. If you feel a pleasant tension in the corresponding muscle, the stretching exercises are carried out correctly.
- Speed does not play a role at stretching exercises. Avoid quick and jerky movements.

Exercises for the neck (1)

Turn your head to the right and feel the tension in your neck. Lift the chin to the ceiling and thereby open the mouth. Turn your head to the right and you finally move it down to the chest. You can repeat this several times.



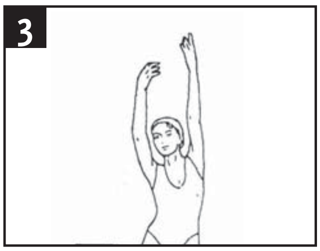
Exercises for the shoulder area (2)

Pull up the left and the right shoulder alternating or both shoulders at the same time.



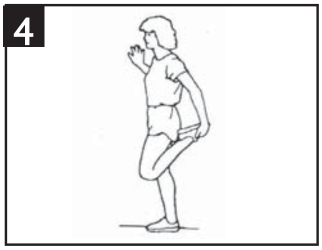
Stretch exercises with the arms (3)

Stretch the left and right arm alternating to the direction of the ceiling. Feel the tension in your right and left side. Repeat this exercise several times.



Exercises for the thighs (4)

Support one hand at the wall, with the other go to your foot and pull the right or left one as near as possible to your buttock. Repeat this exercise 15 times per leg.



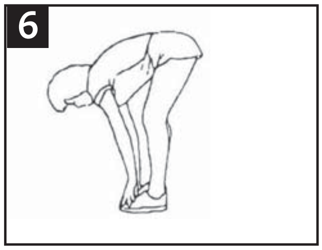
Stretch inside thigh and legs (5)

Sit down on the floor and you put your feet together in the way, that your knees point outwards. Pull your feet as near as possible to your groin. Now carefully push the knees downwards. If possible repeat this exercise 15 times.



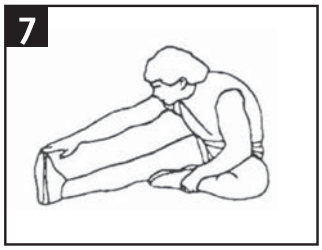
Touch toes (6)

Bend your torso slowly forward and you try to touch the feet with the hands. Move down to your toes as far as possible and repeat it 15 times.



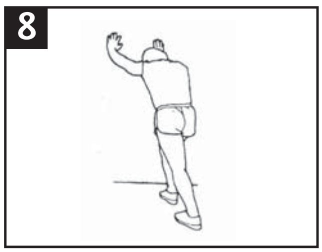
Exercises for the knee tendons (7)

Sit down on the floor and stretch your right leg. Bend your left leg and lay your foot on the right thigh. Now try to reach with the right arm your right foot. Repeat the exercise 15 times for each leg.



Exercises for the calves/Achilles tendon (8)

Put both hands to the wall and you support yourselves with your entire body. Place the left and the right leg alternating to the rear. Thereby the rear leg will be stretched. Repeat the exercise 15 times for each leg.



EXERCISES

For the training equipment we suggest the basic exercises described here: You can train your struts with the back situated on the floor or sitting on a chair. Place the Mini-Bike on the floor or on a desk in order to train your arms.





DISPOSAL NOTES

For the adequate battery disposal the battery selling trade as well as the municipal office offers collecting points. Batteries should not be disposed in domestic rubbish! If you want to dispose the product follow the actual regulations. The local city office will give information.



SPECIFICATIONS

Model number:	FSB8261P
Power :	80W
Rated voltage	230V
Rated frequency:	50Hz

Powerpeak is a registered brand name of:

Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
The Netherlands
www.vdbergproducts.com

WARRANTY

This warranty covers your unit for a period of 24 months from the date of purchase for service and replacement of parts, on the condition that you have used the machine correctly as described in the user manual. This warranty does not exclude national legislation that may exist in the country of purchase in regards to warranty regulations.

When you make a claim under this warranty, you must submit the original invoice or receipt with clear mention of the date of purchase, name of retailer and the description and model number of the appliance. You are advised to keep these documents in a safe place.

This device is intended for domestic use only. Damage and / or malfunctions as the result of industrial or commercial use are excluded from the warranty.

The warranty for this appliances expires if:
- The original invoice or receipt has in one way or another been changed or made illegible,
- The model or serial number on the product has been changed, removed, deleted or made illegible,
- Repairs have been executed by unauthorized repair workshops or persons who are not authorized to do so,
- The damage is the result of an external cause, such as fire damage, water damage, transport damage, atmospheric discharges, insufficient or improper maintenance;
- The appliance has been operated in another country than for which originally designed, approved, released and produced, as well as defects occurred as the result of such modifications.
- The appliance has not been used according to the guidelines and directions in the user manual supplied with the product.

In the unlikely event your appliance is not functioning well or shows any defect, please contact your retailer. To avoid any inconvenience, we advise you to read the user manual carefully before contacting them.

INSTRUCTIONS DE SECURITE

1. Cet équipement n'est pas un jouet et ne peut être utilisé que de la façon mentionnée dans ce manuel de l'utilisateur. Lisez attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser cet équipement pour la première fois.
2. N'utilisez pas l'appareil si la fiche, le cordon d'alimentation ou d'autres éléments sont endommagés.
3. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par Van den Berg Products, un Centre Service Agréé ou un technicien qualifié afin d'éviter tout accident.
4. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
5. Les enfants, dans leur enthousiasme, sont prompts à utiliser cet équipement de façon inappropriée. Si des enfants reçoivent la permission d'utiliser l'appareil, ils doivent être supervisés et recevoir les instructions concernant l'utilisation appropriée de cet appareil. L'appareil ne peut en aucun cas être utilisé comme jouet.
6. Consultez toujours votre médecin de famille avant de commencer à vous entraîner sur cet appareil ou un autre équipement de mise en forme.
7. Portez toujours des vêtements confortables et vous protégeant lorsque vous utilisez l'appareil. Portez de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic.
8. Si vous ressentez un malaise soudain ou qu'un problème survient, vous devez immédiatement arrêter de vous entraîner. Ceci est également valable si vous ressentez une douleur ou une pression sur vos articulations.
9. Faites attention à ce que l'appareil soit correctement installé avant de commencer à vous entraîner dessus. Assurez-vous que toutes les vis, écrous et boulons soient en place et soient bien serrés. N'utilisez que les accessoires recommandés et fournis par l'importateur.
10. N'utilisez pas d'appareil endommagé ou cassé.
11. Avant toute choses, prêtez attention à la façon de votre corps réagit à l'entraînement. Les vertiges sont un signe indiquant que vous vous êtes entraîné de façon trop intensive avec l'appareil. Si vous ressentez des vertiges, allongez-vous sur le sol et ne vous relevez que lorsque vous vous sentez bien à nouveau.
12. Utilisez toujours l'appareil sur une surface propre et lisse.
13. N'utilisez que les accessoires recommandés par le fabriquant.
14. Faites attention à ce qu'aucun objet pointu ne se trouve dans le voisinage direct de l'appareil de mise en forme.
15. Nous conseillons aux personnes handicapées de n'utiliser cet appareil qu'en présence de personne responsables et qualifiées.
16. L'appareil doit être complètement arrêté avant que vous ne le quittiez.
17. Le poids maximal supporté par l'appareil est de 100Kg.
18. Placez l'appareil sur une surface plate et stable. Positionnez-le de façon à ce qu'aucun orifice de chauffage ou de ventilation ne soit obstrué.
19. Assurez-vous que toutes les personnes utilisant le Mini-Bike soient au courant des instructions de fonctionnement et des notes de mise en garde.
20. Assurez-vous qu'il y ai un espace libre d'environ 1m de chaque côté de l'appareil afin de pouvoir vous entraîner sans contraintes.
21. Ne vous retournez pas lorsque vous vous entraînez sur l'appareil, regardez toujours vers l'avant, dans l'axe des marches.
22. Nous vous suggérons de placer un support antidérapant comme un tapis en caoutchouc ou un dispositif similaire sous l'appareil afin d'éviter de risquer d'endommager le sol.

AVERTISSEMENT

Consultez votre médecin de famille avant de commencer à vous entraîner avec cet appareil. Si vous désirez vous entraîner de façon régulière et intensive, vous devez d'abord obtenir l'accord de votre médecin. Ceci est particulièrement valable pour les personnes de plus de 35 ans ainsi que pour les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez attentivement l'intégralité du manuel d'utilisation avant de débuter l'entraînement. Nous n'assumons aucune responsabilité concernant les blessures ou gènes

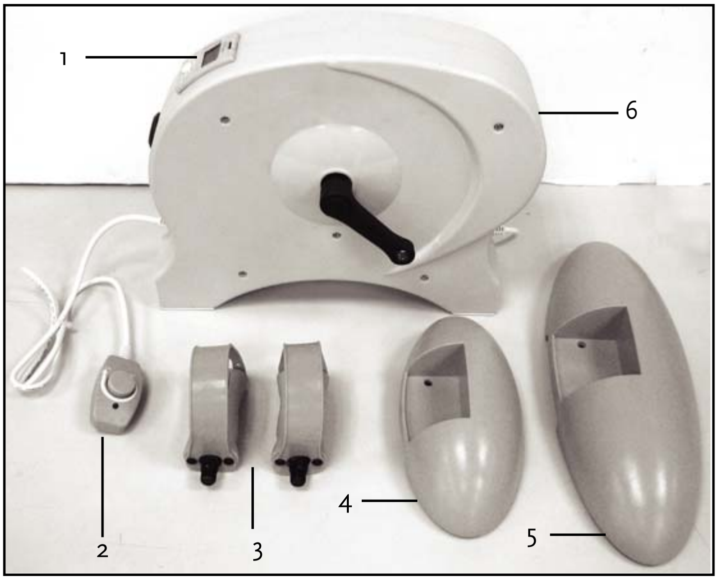
physiques résultants de l'utilisation de cet appareil et ne pouvons donc en être tenus pour responsables. Conservez le présent manuel bien à l'abri. Une utilisation inappropriée ou inadéquate peut provoquer des blessures. Note : Le poids maximum supporté par l'appareil est de 100 Kg.
Ce manuel de l'utilisateur vous aidera à installer plus facilement l'appareil et vous expliquera comment l'utiliser de la bonne façon. Il convient donc de lire attentivement le présent manuel. Pour vous familiariser avec les accessoires et l'équipement nous vous recommandons d'observer attentivement les schémas d'instruction avant de procéder au montage. Disposez les composants sur le sol et retirez les éléments d'emballage. Vérifiez à l'aide de la table des accessoires correspondante si tous les accessoires sont présents. Voyez les pages suivantes pour d'avantage de détails concernant l'assemblage.

ENTRETIEN ET UTILISATION

Avant de débuter l'entretien, consultez votre médecin. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit d'abord être autorisé par votre médecin de famille.

- L'appareil doit être régulièrement inspecté afin d'éviter les blessures. Ceci signifie vérifier régulièrement si toutes les vis et tous les boulons sont bien serrés et s'il y a des microfissures ou des arrêtes tranchantes, etc. pouvant mener à des dommages physiques.
- Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement. Si ceci s'avère impossible, l'appareil ne doit pas être utilisé tant qu'il n'est pas réparé.
- Attention ! Evitez la fumée ou les flammes ou bien la proximité d'un four chaud ou d'un foyer ouvert.
- Si vous souffrez d'une allergie aux produits synthétiques, vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser cet appareil.

L'APPAREIL



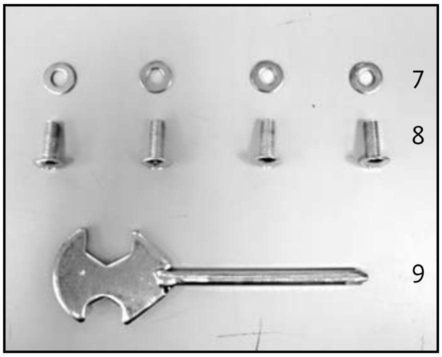
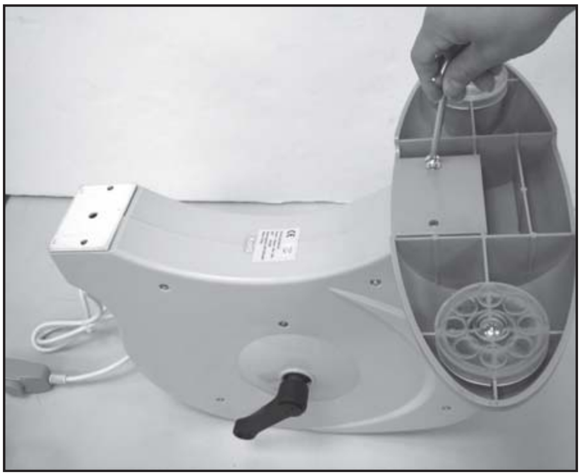


TABLE DES COMPOSANTS

1	Ordinateur
2	Commande
3	Pédales
4	Support avant
5	Support arrière
6	Elément principal
7	Rondelles
8	Boulons
9	Clé

MONTAGE

Etape 1 :
Fixez sur l'élément principal (6) les éléments avant et arrière à l'aide des boulons (8) et des rondelles (7) comme sur l'illustration.





Etape 2 :
Fixez les pédales gauche et droite (3) sur l'axe de la façon indiquée sur l'illustration. **ATTENTION ! Visser la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.** Tenez compte des marques (L et R) figurant sur les pédales.





Serrez bien les boulons.

FORMULAIRE DE SERVICE

Nous ne pouvons malheureusement PAS donner suite aux formulaires de service imprécis ou partiellement remplis. Veuillez donc toujours remplir ce formulaire de la façon la plus claire et la plus complète possible!

LE PRODUIT:

Numéro d'article: FSB8261P

Description de l'article: Powerpeak Mini Bike

Magasin d'achat:..

Date d'achat: (indiquée sur le ticket de caisse):...

VOS DONNÉES

Nom:..

Adresse:...

Code postal:...

Localité:..

Téléphone:...

E-mail:..

DESCRIPTION DU PROBLÈME

....

....

....

....

....

....

Veuillez renvoyer ce formulaire avec le ticket de caisse à l'adresse suivante:
Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
NL-6641 TK Beuningen
Pays-Bas
ou l'envoyer par fax au numéro suivant: +31 24 - 345 44 29
Les accessoires et pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site Internet www.muppa.nl

ATTENTION : SI LE FORMULAIRE N'EST PAS ACCOMPAGNÉ DU TICKET DE CAISSE, VOTRE DEMANDE DE DÉPANNAGE NE SERA PAS PRISE EN COMPTE.

COMMANDES ORDINATEUR

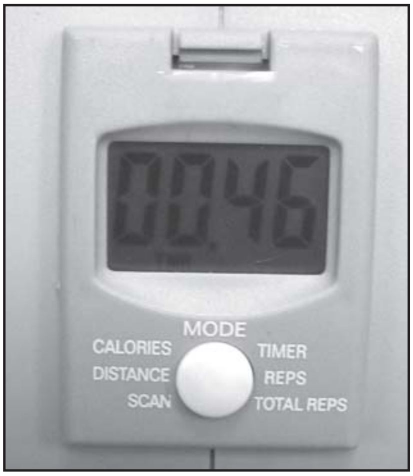
1. Mettez l'ordinateur en marche en appuyant sur la touche MODE ou en actionnant les pédales. L'ordinateur s'éteint automatiquement sur durant 4 minutes ni la touche MODE ni les pédales ne sont actionnées.
2. Indications de l'ordinateur :
- Scan (S) [Balayage] : Toutes les valeurs sont affichées alternativement par tranches de 5 secondes.
- Calories (CAL) : Affiche la quantité de calories consommées jusqu'à présent.
- Timer (TMR) [Minuterie] : Affiche le temps d'activité.
- Distance (KM) : Affiche la distance parcourue durant l'entraînement.
- Cycling times (REPS) [Compte-tours] : Affiche le nombre de coups de pédales.
- Total Cycling Times (T-REPS) [Compte-tours total] : Affiche le nombre total de coups de pédales.

Veuillez noter que les valeurs affichées par l'ordinateur ne peuvent être utilisée qu'à titre d'informatif et ne peuvent l'être à des fins médicales.

3. En appuyant sur la touche MODE, les valeurs suivantes s'affichent les unes après les autres :

CAL (Calories)
SCAN (Affichage alterné automatique par intervalles de 5 secondes)
TMR (Temps d'entraînement)
KM (Distance parcourue)
REPS (Nombre de coups de pédale)
T-REPS (Nombre total de coups de pédale)
CAL (Nombre de calories consommées)

4. Remettre les valeurs à ZERO (REINITIALISATION) : Maintenez enfoncée la touche MODE durant quatre secondes pour remettre toutes les valeurs à ZERO. Seule la valeur du nombre total de coups de pédale (T-REPS) n'est pas réinitialisée. Vous pouvez également remettre la valeur T-REPS à ZERO en affichant cette valeur avec la touche MODE, puis en maintenant la touche MODE enfoncée durant 4 secondes.



Alimentation de l'ordinateur :

Le compartiment batterie se situe sur l'arrière du boîtier de l'ordinateur. Ouvrez le couvercles et insérez une (ou deux) pille(s) plate (LR44). Respectez la polarité et assurez-vous qu'il y ai une zone de contact suffisante avec le ressort de batterie. Si l'indication est illisible ou que des segments donnés des chiffres sont manquants, veuillez retirer la batterie (ou les batteries) durant environ 15 secondes puis la remettre en place.

ALIMENTATION DU MINI-BIKE

Veuillez tenir compte des notes suivantes sur l'alimentation et le cordon d'alimentation afin d'éviter les courts-circuits et les électrocutions.

- Le Mini-Bike est fourni avec une alimentation électrique par prise murale. Insérez la fiche dans une prise murale liée à la masse. Nous vous suggérons de ne pas brancher d'autres équipements électriques à cette prise murale, par exemple à l'aide d'une prise multiple, car les composants électroniques de l'ordinateur et du moteur pourraient s'en trouver endommagés ; Dans ce cas, la garantie du Mini-Bike sera annulée.
- Avant chaque session d'entraînement, assurez-vous que la fiche soit bien enfoncée dans la prise murale et qu'elle ne bouge pas.
- Débranchez toujours la fiche si vous n'utilisez pas l'appareil, si vous le nettoyez, si vous procédez à son entretien ou si vous le montez afin d'éviter de vous électrocuter. Ne laissez jamais le Mini-Bike sans surveillance lorsque qu'il est branché sur l'alimentation sur secteur. Débranchez-le toujours en tirant sur la fiche et non sur le cordon d'alimentation.
- Faites tourner le commande sur la position ARRET et retirez la fiche pour éteindre le Mini-Bike.
- Si vous remarquez des dommages sur le cordon d'alimentation, ne vous entraînez en aucun cas avec l'appareil et remplacez le cordon d'alimentation avant de procéder à une autre session d'entraînement.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne soit pas bloqué par d'autres objets.
- Ne tordez pas le cordon d'alimentation et ne faites pas de nœuds avec.

UTILISATION DU MINI-BIKE

Important ! Placez le Mini-Bike sur une surface plate et stable. Nous vous suggérons de mettre une surface antidérapante sous l'appareil, comme par exemple un tapis en caoutchouc ou un dispositif similaire, afin d'éviter d'éventuels dommages sur le sol.

1. Faites tourner la commande de contrôle (2) du Mini-Bike et réglez sur la vitesse de votre choix.
2. Il peut arriver que les pédales se bloquent en cas de charge brusque trop importante. Dans ce cas, descendez du Mini-Bike, éteignez-le et remettez-le en marche après un court instant.

Note : Au bout de 15 minutes, le Mini-Bike s'éteint automatiquement. Vous pouvez reprendre l'entraînement sans attendre si vous éteignez brièvement le Mini-Bike et que vous le remettez en marche après.



NOTES IMPORTANTES CONCERNANT L'ENTRAINEMENT

- Avant de commencer à vous entraîner, consultez votre médecin. Demandez-lui quelle quantité d'entraînement est adaptée à votre condition. Un mauvais entraînement ou un entraînement trop intensif peut s'avérer dangereux pour la santé.
- Evitez les charges trop importantes pour votre corps. Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitué à l'exercice physique, commencez doucement.
- Arrêtez immédiatement de vous entraînez si vous ressentez une douleur.
- Evitez de manger 30 minutes avant et après la séance.
- Prenez soin de maintenir une respiration calme et régulière durant l'entraînement.
- Pour éviter les blessures, débutez la séance d'entraînement par des exercices d'entraînement et concluez-la par une séquence de récupération. Utilisez les exercices décrits dans ce guide. Des exercices supplémentaires peuvent également être trouvé dans les publications à ce sujet.
- Prenez soin de boire suffisamment durant la séance d'entraînement. Gardez à l'esprit que la recommandation de boire 2 litres d'eau par jour est accrue en fonction de la quantité d'exercice physique. Les liquides que vous absorbez doivent se trouver à température ambiante.
- N'utilisez l'appareil qu'avec des vêtements de sport et des chaussures adaptées, équipées de semelles antidérapantes. Evitez les vêtements amples susceptibles de se prendre dans les parties mobiles de l'appareil.

EXERCICES D'ECHAUFFEMENT / D'ETIREMENT / DE RECUPERATION

Une séance d'entraînement réussi début par des exercices d'échauffement et se termine par des exercices de récupération et de relaxation. Les exercices d'échauffement préparent votre corps aux efforts qui vont suivre. La phase de relaxation et de récupération évite les tensions musculaires dues à des efforts intenses. Les indications à propos des exercices d'étirement pour l'échauffement et la récupération suivent. Portez attention aux points suivants :

- Echauffez bien durant 5 à 10 minutes les groupes de muscles qui seront mis à contribution au cours de la séance d'entraînement à venir. Si vous ressentez une tension agréable dans le muscle travaillé, les exercices se déroulent correctement.
- La vitesse ne doit pas jouer de rôle particulier lors des exercices d'entraînement. Evitez les mouvements rapides et désordonnés.

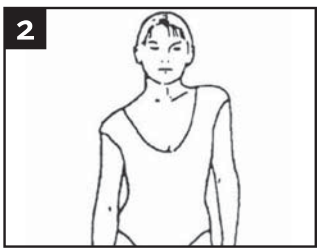
Exercices pour le cou (1)

Tournez votre tête vers la droite et sentez la tension dans votre cou. Relevez le menton vers le plafond et ouvrez la bouche, tournez votre tête vers la droite et pour finir rabaissez-la contre votre poitrine. Vous pouvez répéter plusieurs fois cette séquence.



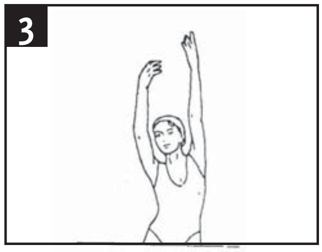
Exercices pour la zone des épaules (2)

Soulevez alternativement les épaules gauche et droite, ou les deux épaules en même temps.



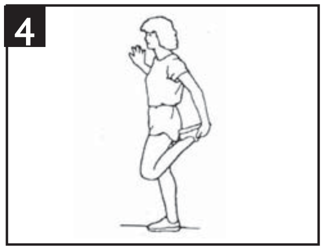
Exercice d'étirement avec les bras (3)

Etirez alternativement en direction du plafond le bras gauche et le bras droit. Ressentez la tension sur vos flancs droit et gauche. Répétez cet exercice à plusieurs reprises.



Exercice pour les cuisses (4)

Appuyez vous à l'aide d'une main sur le mur, et saisissez votre pieds avec l'autre main. Tirez sur votre pied pour le rabattre autant que possible sur vos fesses. Répétez cette exercice 15 fois avec chaque jambe.



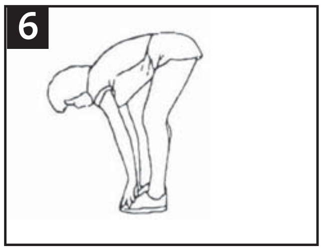
Etirement de l'intérieur des cuisses et des jambes (5)

Asseyez-vous sur le sol et rassemblez vos pieds de façon à ce que vos genoux soient dirigés vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds de vos aines autant que vous le pouvez. Appuyez ensuite doucement sur vos genoux pour les faire descendre. Si vous le pouvez, répétez cet exercice 15 fois.



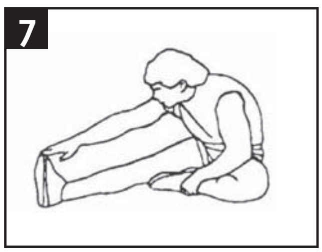
Touchez ses orteils (6)

Inclinez lentement votre torse vers l'avant et tentez de toucher vos orteils à l'aide de vos mains. Descendez autant que vous le pouvez et répétez cet exercice 15 fois.



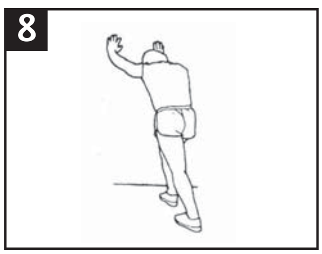
Exercice pour les tendons des genoux (7)

Asseyez-vous sur le sol et étendez votre jambe droite. Pliez votre jambe gauche et relevez votre pied droit. A présent, tentez d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez l'exercice 15 fois avec chaque jambe.



Exercice pour les mollets et les tendons d'Achille (8)

Placez vos deux mains contre le mur et appuyez-vous avec tout votre corps. Placez les jambes droite et gauche en arrière l'une après l'autre. La jambe arrière doit être tendue. Répétez l'exercice 15 fois pour chaque jambe.



EXERCICES

Nous conseillons les exercices de bases décrits ici avec l'appareil d'entraînement. Vous pouvez exercer votre maintien avec le dos placé sur le sol ou en étant assis sur une chaise. Placez le Mini-Bike au sol ou bien sur un bureau de façon à exercer vos bras.





NOTES DE MISE AU REBUT

Pour une mise au rebut adéquate des batteries, contactez votre point de vente ou l'office municipal en charge de la collecte des déchets. Les batteries ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers ! Si vous voulez vous débarrasser de l'appareil, veuillez suivre la réglementation en vigueur. Le bureau des autorités locales vous fournira les informations nécessaires.



FICHE TECHNIQUE

Numéro de modèle :	FSB8261P
Puissance :	80W
Voltage nominale :	230V
Fréquence nominale :	50Hz

Powerpeak est une marque déposée par :

Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Pays-Bas
www.vdbergproducts.com

CERTIFICAT DE GARANTIE

Le présent certificat de garantie couvre les frais de service de votre appareil pour une période de 24 mois à compter de la date d'achat, à condition que vous ayez utilisé l'appareil correctement, conformément aux instructions du mode d'emploi.

Les défauts survenus par suite d'une utilisation incompétente, d'endommagements ou de tentatives de réparations de tiers ne sont pas couverts par la garantie.

Les accessoires livrés avec l'appareil et autres pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site Internet www.muppa.nl

Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique. Tout dommage et / ou toute panne causés par un usage professionnel sont exclus de la garantie.

Vous pouvez faire jouer la garantie dans les cas suivants :
• Si l'appareil est utilisé conformément au mode d'emploi;
• Si vous êtes en possession d'un bon d'achat valable ou que celui-ci a n'été pas modifié ou rendu illisible d'une manière ou d'une autre;
• Si le formulaire de service est clair et a été entièrement rempli;
• Si des réparations ont n'été pas effectuées par des ateliers de réparation non autorisés ou des personnes non habilitées à cet effet;
• Si le dommage n'est pas dû à une cause étrangère à l'appareil, comme par exemple un incendie, une inondation, un accident de transport, des décharges atmosphériques, un entretien insuffisant ou incorrect.

Au cas où, malgré notre contrôle de qualité soigneux, l'appareil ne fonctionnerait pas bien, vous pouvez faire appel à notre service après-vente. Dans ce cas, veuillez remplir clairement le formulaire de service prévu à cet effet et nous l'envoyer accompagné du ticket de caisse. Ce formulaire se trouve au bas du présent mode d'emploi.

Dans le but de vous éviter tout désagrément, nous vous conseillons de lire soigneusement le mode d'emploi avant de faire appel à nous.